



MIND YOUR SEX



MIND YOUR SEX- CHALLENGE

Dompel je één volle maand onder in jouw gewoontes rondom seks. Hoe doorbreek je die en wat wil je er nu eigenlijk mee?

Mind Your Sex streeft naar een gezonde relatie met seks voor alle mannen in Nederland.

www.mindyoursex.nl

Een kickstart naar een gezonde relatie met seks

Voor mannen die teveel bezig zijn met seks - én dit patroon willen doorbreken.

Je krijgt een scherper inzicht in jouw relatie tot seks en hoe je je leven op dat vlak wilt inrichten.

Wat moet je doen of laten? Waarvoor schaam je je nou werkelijk? Waar ben je wel of juist niet oké mee? Na één maand weet je dit én heb je met nieuw gedrag geoefend.

Ben jij meer met seks bezig dan je zou willen?

Je bent niet de enige.

9% van de mannen gaat regelmatig, vaak of altijd door met porno kijken, terwijl ze zich hadden voorgenomen om te stoppen. 7% van de mannen geeft vaker toe aan zijn seksuele verlangens dan ze zouden willen of geven aan dat hun seksuele verlangens hen veel tijd kosten.

Je komt niet aan de dingen toe die je wilt doen, voelt je vaak schuldig. Daarom is er de Mind Your Sex-challenge: 1 maand 'full focus' op je gedrag rondom seks én op andere vlakken in je leven.

Start: 1 maart 2020. Doel: leren focussen op wat écht belangrijk voor je is. Hoe: wekelijks een thema. Dagelijkse uitleg, opdrachten en tips. En als je dat wilt: wekelijks online samenkomen met andere mannen die zich hebben aangemeld. Kosten: 487,- euro.

Over Matthijs Kruk

Matthijs is psycholoog en initiatiefnemer van Mind Your Sex. Ook heeft hij zelf ervaren hoe het is om vast te lopen in seks en affaires. Zijn kennis en ervaring zet hij in voor duurzame, gezonde gedragsverandering.



Om je aan te melden, kun je Matthijs bellen of appen: 06 456 94 123
Of mailen: matthijs@mindyoursex.nl

